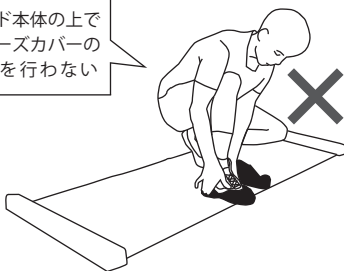
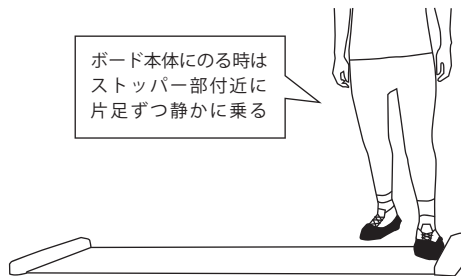
スライディングボード 取扱説明書

このたびは、スライディングボードをお買いもとめいただき、ありがとうございます。
スライディングボードをより効果的かつ安全にご使用いただくために、
ご使用前に取扱説明書をご確認いただき、常に閲覧できる場所に保管をしてください。

⚠ 安全上のご注意 < 警告 > 重大な怪我につながる可能性があります。

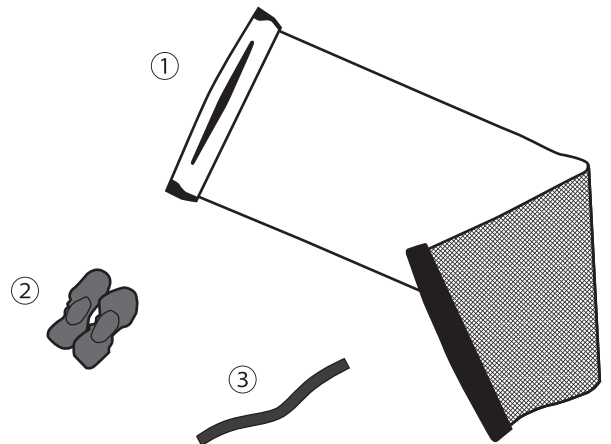
- ◆ トレーニングの目的以外に使用しないでください。
- ◆ 屋内での使用を目的に製造されています。屋外での使用はできません。
- ◆ １人用のトレーニング器具ですので２人以上で使用は絶対にしないでください。
- ◆ トレーニング時は動きやすい服装をし、足に靴を着用してください。
- ◆ 体調が悪い時や吐き気がする時はトレーニングを行わないでください。
- ◆ アクセサリー類は事故や怪我の原因となるため使用前に取り外してください。
- ◆ お子様が遊具として使用しないように保護者の方はご注意ください。
- ◆ 身体に異常を感じたら直ちに使用を中止し医師の診断を受けてください。
- ◆ 身体に持病や障がいがある方、妊娠中の方は必ず医師に相談の上ご使用ください。
- ◆ 極端に疲れているときトレーニングを行わないでください。

⚠ 安全上のご注意 < 注意 > 物損や負傷につながる可能性があります。

- ◆ 使用中、周囲に身体をぶつけないように十分なスペースを確保してください。
- ◆ スライディングボード本体は平坦で固い床の上に広げてご使用ください。
- ◆ トレーニングの前には十分なウォームアップを行ってください。
- ◆ 靴は砂や塵(ちり)、埃が付着していない室内履きのものを使用してください。
  靴やボードに砂等が付着しているとボードに傷がつき破損に繋がります。
- ◆ シューズカバーの着用はスライディングボード本体の上で行わないでください。
- ◆ ボード本体に乗る際はストッパー部付近に静かに片足ずつ足をのせてください。
- ◆ 使用後は取扱説明書の保管方法の項目を参照の上、正しく保管してください。
- ◆ 怪我や事故防止のため、使用しないときはボードには乗らないでください。
  トレーニングを終えたら、スライディングボードを速やかに片付けてください。

内容物一覧

① **スライディングボード本体･･･1点**
白色の表面と黒色の裏面にご使用になる前に破れが無いかご確認ください。
両端のプラスチック製のストッパー部分に破損がないかご確認ください。
たわみが気になる場合は、一度逆方向に巻くと改善することがあります。

② **スライディングボード用シューズカバー2枚セット･･･1点**
シューズカバーが2枚付属しているかご確認ください。
ご使用になる前に破損がないかご確認ください。

③ **スライディングボード収納用バンド･･･1点**
収納用バンドは保管時に使用しますので無くさないようにしてください。
収納用バンドはスライディングボード本体に巻いた状態で梱包されています。

内容物に破損・不足が無いかご確認ください。
万が一、破損・不足がある場合は弊社までご連絡ください。

使用後の保管方法

保管の仕方によってたわみや破損が発生することがあります。必ず収納時の注意事項を確認いただき、正しく保管をしてください。

① **図①のようにボードを二つ折りにしてください。**

② **二つ折りにした状態で上にくるほうのストッパー部の両端を手で持ち、**
白い面が外側に見えるようにしてストッパー部に沿うようにしっかりと巻いていきます。
※この時にゆるくボードを巻いてしまうとたわみの原因になりますのでご注意ください。

③ **反対側のストッパー部までボードを巻いたら付属のバンドで留めてください。**

④ **最後はボード本体とシューズカバーをスライディングボードの箱へ収納してください。**

保管方法が適切でなかった場合、ボード本体にたわみや破損が発生してしまいます。

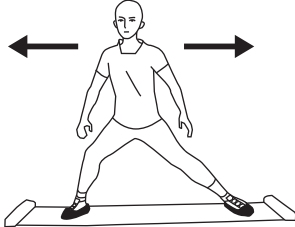
万が一 製品に不具合が発生した場合はこちら窓口へご連絡ください。
TEL：06-6993-4470　FAX：06-6993-4430　E-mail：inquiry@lindsp.com
営業時間：月～金/ 09:00～18:00　土･日･祝祭日/ 09:00～17:00　FAXとメールの受付は24時間行っております。
※FAXでのお問い合わせの際は折り返しの連絡先（TEL・FAX・E-mailのいずれか）を忘れずご記入ください。

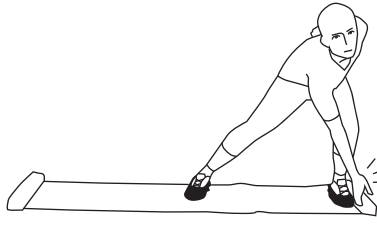
Lindbergh
www.lindsp.com
スポーツ用品のリンドバーグ

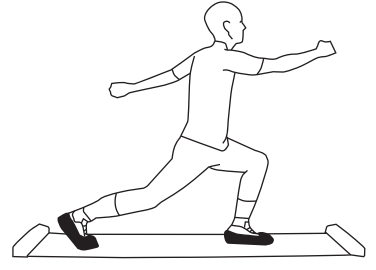
トレーニングを行う前に

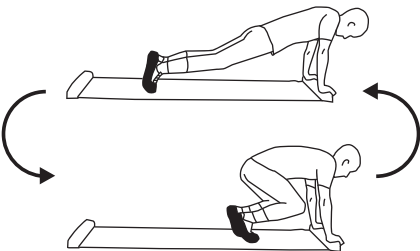
- ◆ トレーニングスペースの周囲に尖ったものや硬いものがないか確認してください。
- ◆ スライディングボードを床に敷き、靴の上から専用のシューズカバーを着用してください。（トレーニングによっては手にはめてください。）
- ◆ ボードの上では、シューズカバーの着脱も含め、トレーニング以外では乗らないようにしてください。滑りやすくなっており、危険です。
- ◆ ストッパー部は強くけらないようにしてください。

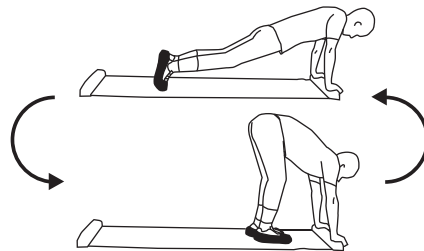
横スライド

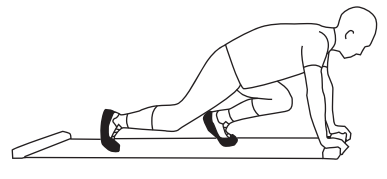
① 片足をストッパー部に付けて真っ直ぐ立ちます。
② ひざを少し曲げ足に力を入れながらストッパー部を足で押します。
③ 反対側のストッパー部に足がついたらゆっくりと体重移動をして、身体を真っ直ぐ起こします。

前屈タッチスライド

① 前かがみの状態で横に滑る運動の動きを行い、ストッパー部に足がついたら反対側の手でストッパー部に触れます。

スライドウォーキング

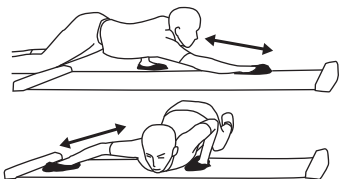
① 必ず足裏がボードについているようにして両足を前後交互に滑らせてウォーキングの動作を行います。

ひざ屈伸

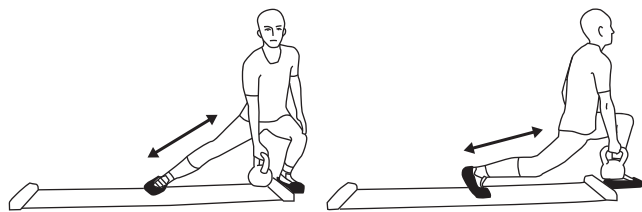
① ストッパー部を両手で握り足をボードの上に載せて腕立て伏せの姿勢を取ります。
② ひざを曲げ身体のほうに足を素早く引き寄せます。

腰上げ

① ストッパー部を両手で握り足をボードの上に載せて腕立て伏せの姿勢を取ります。
② 足を真っ直ぐ延ばしたまま、身体の方へ引き寄せ腰を曲げてお尻を引き上げます。

クライミング

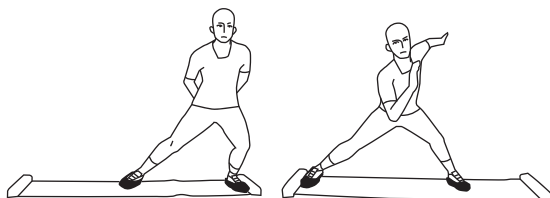
① ストッパー部を両手で握り足をボードの上に載せて腕立て伏せの姿勢を取ります。
② 片足のひざを曲げ、身体の方に引き寄せます。
③ この動きを左右交互に繰り返します。

腕屈伸

※シューズカバーを手にはめて行ってください。

① 地面にひざまずき、支点になる腕に体重をのせます。
② 支点になる腕を曲げ、腕足せ伏せをする要領でもう一方の腕を外側へ伸ばします。
※横方向・縦方向の２パターンあります。
③ 腕立て伏せの姿勢で行うとより高負荷になります。

ウエイトを使用したトレーニング

① ダンベルやケトルベルを手に持ち、片足をボードの上に乗せます。
※リンドバーグのグリップ付きメディシンボールでもトレーニング可能です。
② ボードに乗せてない足に体重を掛け膝を曲げ、身体を真っ直ぐに伸ばしたままボードに乗せている足を伸ばして元の位置に戻します。
※横方向、縦方向の２パターンあります。

スケートトレーニング

※このトレーニングは動画を参考にして行うことを推奨します。

① 重心をかけている足のひざは常に角度を 90 度～ 100 度に保ち身体を少し前方へ傾け前を向きます。
② ストッパー部を足で押し、全体重を反対側の足に乗せて滑らせます。
③ 蹴り出した足を後ろ側に回し、最初の体勢に戻す動きを繰り返します。
④ 両足の中心に重心を置き、下を向かないようにしてください。
⑤ 手を振りながらエクササイズを行うのもおすすめです。

滑りにくさを感じた時は

思うように滑らずトレーニングをしにくいと感じた時は、
ホームセンター等で購入可能な「シリコンスプレー」をボード部分に吹きかけると改善します。
※シリコンスプレーは床にかかると滑りやすくなり危険ですので吹きかける際はご注意ください。

交換用シューズカバー販売のご案内

リンドバーグでは交換用にシューズカバーの単品販売も行っております。
傷んでしまった時の交換用や手に装着するカバーを別途用意したい場合にお買い求めください。

トレーニング方法を動画で確認できます

文字やイラストでわかりにくいトレーニング方法も動画で見れば簡単に実践できます。
動画はリンドバーグ本店（**http://www.lindsp.com**）の商品ページにて掲載中！

スマートフォンからは…
QR コードからスライディングボードの商品ページへ簡単にアクセスできます。

パソコンからは…
http://www.lindsp.com/fs/lind/sbo の URL を直接打ち込んでアクセス
または、検索サイトで［スポーツ用品のリンドバーグ］で検索して **http://www.lindsp.com** へ
リンドバーグ本店のスライディングボード商品ページから視聴ができます。